



COOL TEENS

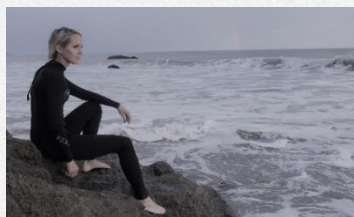
SURFER SUR LES VAGUES DE L'ADOLESCENCE

Apprendre à gérer les vagues émotionnelles, le stress et les tensions relationnelles

Optimiser la performance scolaire et sportive

Rester cool pour mieux vivre en soi et avec les autres

Se trouver, peu à peu ...



ACCOMPAGNEMENT AU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL POUR ADOLESCENTS ET PRÉ-ADOLESCENTS

Ateliers de partage et pratiques de relaxation
pour mieux se connaître, préserver son équilibre,
révéler et grandir vers son vrai Soi

*Nous ne pouvons pas toujours changer les situations stressantes dans nos vies,
mais nous pouvons changer notre façon d'y répondre pour faire face avec calme et aisance.*

ATELIERS « MOI DANS MA VIE »

😊 Mieux me connaître

Trouver mon vrai Moi, ce qui me rend vivant ou vivante
Quelles sont les émotions qui me traversent ?
Qu'est-ce qui m'empêche d'être mon vrai Moi ?

😊 Mieux connaître et gérer mon stress

Les signes de stress qui doivent m'alerter (mentaux, physiques, comportementaux)
Identifier mes facteurs de stress
Comment je peux gérer mon stress et préserver mon plein potentiel

😊 Choisir une attitude positive

Comment je peux me ressourcer
Comment je peux favoriser une ambiance cool autour de moi
Écouter mon cœur

PRATIQUES DE RESPIRATION ET RELAXATION GUIDÉE

- 🧘 Apprendre des techniques rapides et efficaces pour réguler mes émotions
- 🧘 Expérimenter mes instants de bien-être souhaité

CHAQUE JOUR PLUS PRÈS DE MON VRAI MOI

Je propose à notre jeune génération un accompagnement novateur combinant un apprentissage de la résilience et un cheminement pour grandir vers leur authenticité et leur joie.

Un dialogue bienveillant est instauré pour mieux se connaître et partager ses rêves, être inspiré à l'espoir. Des techniques d'auto-régulation émotionnelle sont enseignées ; développées par l'institut HeartMath® en Californie, elles sont soutenues par plus de vingt années de recherche scientifique sur la psycho-physiologie du stress et des émotions, prouvées et enseignées auprès de milliers de jeunes dans le monde.

Des méditations guidées adaptées de la sophro-analyse permettent d'initier un bien-être libérateur et une reconnexion durable à son vrai Soi.

JULIE SVAY

FORMATRICE CERTIFIÉE PAR L'INSTITUT HEARTMATH®
PRATICIENNE CERTIFIÉE EN SOPHRO-ANALYSE



Accueil personnalisé, au choix en individuel ou petit groupe
EN LIGNE | RUEIL-MALMAISON (Ile de France) | OUSSON-SUR-LOIRE (Centre Val de Loire)
Séance d'accompagnement 70€/h

+33 (0)6 7476 6889 | WELCOME@ANGKORINSTITUTE.COM
WWW.ANGKORINSTITUTE.COM